



AOÛT 2021

UN PÉRIPLE DE YOGA DE 31 JOURS

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 CHAKRA DE LA RACINE – 30 min	2 CHAKRA SACRÉ – 30 min	3 CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE – 30 min	4 CHAKRA DU COEUR – 30 min	5 CHAKRA DE LA GORGE – 30 min	6 CHAKRA DU TROISIÈME CIEL – 30 min	7 Yoga dans le Parc ou CHAKRA DE LA COURONNE – 30 min
8 CHAISE – COU ET ÉPAULES – 20 min	9 MÉDITATION - YOGA NIDRA – 10 min	10 POUR DÉBUTANTS – 45 min	11 TORSIONS – 35 min	12 SCIATIQUE ET DOULEURS LOMBAIRES – 30 min	13 POSITION DE L'ENFANT – 20 min	14 Yoga dans le Parc ou AVEC SANGLE – 45 min
15 ANTI-STRESS – 15 min	16 MÉDITATION CLÉ DE LA LIBERTÉ – 10 min	17 AHIMSA – YIN – 45 min	18 MATINAL – 20 min	19 PSOAS – 30 min	20 ÉQUILIBRE – 45 min	21 Yoga dans le Parc ou OUVERTURE DES HANCHES – 30 min
22 SALUTATIONS À LA LUNE – 25 min	23 MÉDITATION RESPECT DE SOI – 10 min	24 POUR CYCLISTES – 45 min	25 GUERRIERS – 25 min	26 BRAS FORTS – 35 min	27 AVEC BLOCS – 45 min	28 Yoga dans le Parc ou DOULEURS LOMBAIRES – 40 min
29 POIGNETS – 20 min	30 MÉDITATION FLEUR ÉPANOUIE – 5 min	31 COUREURS – 45 min				

Déroulez votre tapis et joignez-vous à moi.

Sarah xo

PLUS DE COURS DE YOGA ET DE MÉDITATIONS SUR [YOUTUBE.COM/ASANAFITNESS](https://www.youtube.com/asanafitness)

📷 ASANA.FITNESS